

## แผนการนิเทศการพยาบาล

แผนการนิเทศ เรื่อง การกู้ชีพเบื้องต้นในผู้ใหญ่

ผู้นิเทศ ..... ตำแหน่ง .....

ผู้รับการนิเทศ ..... ตำแหน่ง ..... อายุงาน ..... ปี

### วัตถุประสงค์ของการนิเทศ

1. เพื่อให้ผู้รับการนิเทศรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ การกู้ชีพเบื้องต้นในผู้ใหญ่
2. เพื่อให้ผู้รับการนิเทศแสดงทักษะ การกู้ชีพเบื้องต้นในผู้ใหญ่ ได้ถูกต้อง

สถานที่นิเทศ หอผู้ป่วย.....งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์

วัน เดือน ปี วันที่ ..... เวลา .....


เหตุผลการนิเทศ การทำ CPR เป็นการปฐมพยาบาลที่ช่วยกู้ชีพเบื้องต้นในผู้ใหญ่ ที่หยุดหายใจและ/หรือหัวใจหยุดเต้น และเป็นสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับพยาบาล

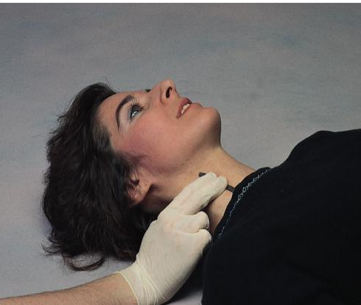
### แนวทางการนิเทศ

1. พูดคุย เพื่อสร้างสัมพันธภาพสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ถามประสบการณ์
2. อธิบายเนื้อหาความรู้เรื่อง การกู้ชีพเบื้องต้นในผู้ใหญ่
3. ฝึกทักษะโดยลงมือปฏิบัติการกู้ชีพเบื้องต้นในผู้ใหญ่ ผู้นิเทศทำให้อุปกรณ์ และให้ผู้รับการนิเทศฝึกปฏิบัติ
4. สังเกตความกระตือรือร้นในการนิเทศ
5. กล่าวชมเชยในขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง ชี้แนะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมปฏิบัติในขั้นตอนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
6. เสริมพลังอำนาจให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง



**แผนการนิเทศ เรื่อง การกู้ชีพเบื้องต้น (ผู้ใหญ่)**


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นิเทศและผู้รับการนิเทศ และให้ผู้รับการนิเทศเข้าใจความสำคัญของการกู้ชีพ	- บอกถึงความสำคัญ วัตถุประสงค์และแนวทางในการนิเทศ -	- พุดคุยทักทาย ให้ความเป็นกันเอง - ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึงความสำคัญของการกู้ชีพ - ให้ผู้รับการนิเทศ ตระหนักในการกู้ชีพเบื้องต้น	- บรรยายภาคการนิเทศมีความผ่อนคลาย และผู้รับการนิเทศมีความกระตือรือร้นในการรับการนิเทศ - ผู้รับการนิเทศ บอกถึงความสำคัญของการกู้ชีพได้ถูกต้อง	
เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ทราบความหมายของการ CPR	<b>Cardiopulmonary Resuscitation ( CPR )</b> <b>คือ</b> การปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับมาหายใจ และมีการไหลเวียนออกซิเจนรวมทั้งเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม พร้อมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อไม่ให้เกิดอันตรายจากการขาดออกซิเจน	ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึงความหมายของการ CPR	ผู้รับการนิเทศ บอกถึงความหมายของการ CPR ได้ถูกต้อง	
เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ทราบและเข้าใจ"ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต" (Chain of Survival)	<b>"ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต" (Chain of Survival)</b> เพื่อเป็นหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางเดียวกันทั่วโลกและเป็นข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติ ประกอบด้วย 1. ประเมินผู้ป่วยว่ายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยการเขย่าไหล่เบาๆ และเรียกผู้ป่วย หากไม่มีสติ	ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึง Chain of Survival	ผู้รับการนิเทศ บอกถึง Chain of Survival ได้ถูกต้อง	


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	<p>ค้นหาชีพจรไม่พบ ควรเรียกขอความช่วยเหลือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นอก รพ.โทร. 1669 (ทั่วประเทศ)</li> <li>- ใน รพ.Tel 63000 ศูนย์สื่อสารนครินทร์ รพ. ศรีนครินทร์เพื่อประกาศ เรียก activate CPR team</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. เริ่มกดหน้าอกอย่างถูกต้องและทันท่วงที (ทำ CPR)</li> <li>3. ทำการช็อกไฟฟ้าหัวใจ (AED) ภายใน 3-5 นาที เมื่อมีข้อบ่งชี้</li> <li>4. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นสูงอย่างมีประสิทธิภาพ</li> <li>5. การดูแลภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ</li> </ol> 			
เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ทราบข้อบ่งชี้	ข้อบ่งชี้ อาการของผู้ป่วย/ผู้บาดเจ็บที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนด้วยการทำ CPR มี ดังนี้	ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึง ข้อบ่งชี้	ผู้รับการนิเทศ บอกถึง ข้อบ่งชี้ ได้ถูกต้อง	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หมดสติ ไม่รู้สึกตัว</li> <li>2. ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก</li> <li>3. หัวใจหยุดเต้น</li> </ol>			
<p>เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน</p>	<p>ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support : BLS)</p> <p>แนวทางการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ โดยแต่เดิมมีคำแนะนำให้ทำตามลำดับ A-B-C (Airway-Breathing-Circulation) แต่ปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงลำดับขั้นตอนเป็น C-A-B (Chest compression-Airway-Breathing) เนื่องจากการกดหน้าอกก่อนจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนสำคัญ เช่น หัวใจและสมอง โดยวิธีปฏิบัติคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เมื่อพบคนที่ไม่รู้สึกตัว ให้ตะโกนร้องขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่ใกล้ๆ</li> <li>2. ดูปฏิกิริยาหายใจพร้อมกับคลำ carotid artery ใช้เวลาไม่เกิน 10 วินาที</li> </ol> 	<p>ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึง ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน</p>	<p>ผู้รับการนิเทศ บอกถึง ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ได้ถูกต้อง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	<p>3. โทรขอความช่วยเหลือและถามหาเครื่อง AED/Defibrillator ยกเว้น: เด็ก/ทารกที่เป็น unwitnessed collapse และผู้ใหญ่ cardiac arrest จากการจมน้ำ หรือ FB obstruction ให้ CPR 2 นาที ก่อนตามคนช่วยเหลือ</p> <p>4. ถ้ามีชีพจรแต่ต้องการการช่วยหายใจ ทำการช่วยหายใจ 5-6 วินาทีต่อครั้ง (10-12 ครั้งต่อนาที) ถ้าไม่หายใจ หายใจเฮือก หรือไม่มี pulse ให้เริ่มทำ CPR</p>			
<p>เพื่อให้ผู้รับการนิเทศ ทราบวิธีการปฏิบัติตามขั้นตอน C-A-B (Circulation Chest compression-Airway-Breathing)</p>	<p><b>วิธีการทำ C:Circulation โดยการทำ Chest compression</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นผิวที่แข็งในสถานที่ปลอดภัย หรือ จัดท่านอนราบบนเตียงผู้ป่วย ใช้ไม้กระดานรองหลังผู้ป่วยก่อนการนวดหัวใจ</li> <li>2. วางสันมือซ้อนและขนานกันบริเวณครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก</li> <li>3. กดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- กดลึก 2 นิ้ว (5 ซม.) ห้ามลึกเกิน 2.4 นิ้ว (6 ซม.)</li> <li>- กดเร็ว 100-120 ครั้งต่อนาที</li> </ul> </li> </ol>	<p>ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึง วิธีการปฏิบัติตามขั้นตอน C-A-B (Circulation Chest compression-Airway-Breathing)</p>	<p>ผู้รับการนิเทศ บอกถึง วิธีการปฏิบัติตามขั้นตอน C-A-B (Circulation Chest compression-Airway-Breathing) ได้ถูกต้อง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ปล่อยสุด</b> ไม่เอนตัวทิ้งน้ำหนักบนหน้าอก โดยให้ทรงอกกลับคืนจนสุด พยายามให้เวลาในการกดและปล่อยทรงอกพอๆกัน</li> <li>- ระวังการกดหน้าอกให้น้อยที่สุด <b>หยุดได้ไม่เกิน 10 วินาที</b> ในกรณี ช่วยหายใจ คล้ำ ซีพจร ช็อกไฟฟ้าหัวใจ ใส่ ETT</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>วิธีการทำ Airway-Breathing</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดทางเดินหายใจโดยทำ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Head tilt-chin lift</li> </ul>  <li>- Jaw thrust :ในผู้ป่วยที่สงสัยว่ามีการบาดเจ็บของกระดูกสันหลังบริเวณคอ ทำ manual inline immobilization ในผู้ป่วยที่สงสัยการบาดเจ็บของไขสันหลัง</li> </li> </ol>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	 <p>2. หลังจากทำการกดหน้าอกไป 30 ครั้งจึงเริ่มช่วยหายใจ 2 ครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยหายใจแต่ละครั้งมากกว่า 1 วินาที ให้ปริมาตรเพียงที่เห็นหน้าอกเคลื่อนไหว (ประมาณ 500-600 mL หรือ 6-7 mL/kg) เวลารวมในการช่วยหายใจไม่เกิน 10 วินาที</li> </ul> <p>3. กดหน้าอก 30 ครั้งสลับกับการช่วยหายใจ 2 ครั้ง (30:2) เปลี่ยนผู้ทำการกดหน้าอกทุก 2 นาที (~ 5 รอบ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- **ใช้เวลาเปลี่ยนตำแหน่งกันภายใน 5 วินาที</li> </ul> <p>4. การช่วยหายใจมีหลายวิธี เช่น mouth-to-mouth, mouth-to-nose, mouth-to-stoma, mouth-to-mask เป็นต้น Bag-mask ventilation เลือกใช้หน้ากากชนิดใส่ บิบ ประมาณ 2/3 ของ adult bag ขนาด 1 ลิตร (TV 600 mL)</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	<p>เปิด Oxygen มากกว่า 10-12 L/min จะ ได้ Oxygen concentration ~ 40%</p> <p>5. ถ้าผู้ป่วยใส่ท่อช่วยหายใจแล้วให้ช่วย หายใจ 1 ครั้งทุกๆ 6 วินาที (10 ครั้งต่อนาที) โดยที่ไม่ต้องหยุดขณะทำการกดหน้าอก</p>			
Rapid defibrillation	<p><b>Rapid defibrillation</b></p> <p>1. เมื่อเครื่อง AED/Defibrillator มาถึงให้เริ่มใช้ได้ เลยไม่ต้องรอ CPR ให้ครบ cycle</p>  <p>2. ช็อกไฟฟ้าหัวใจทันทีที่ทำได้ (เมื่อมีข้อบ่งชี้ : VF และ pVT) รบกวนการกดหน้าอกให้น้อย</p>	ให้ผู้รับการนิเทศ บอกถึง การเตรียม/ การ ใช้ AED/Defibrillat or	ผู้รับการนิเทศ บอกถึง การเตรียม ใช้ AED/Defibrillator ไ ด้ถูกต้อง	



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	<p>ที่สุดทั้งก่อนและหลังการช็อกไฟฟ้า ทำการกดหน้าอกต่อทันทีหลังการช็อกไฟฟ้า</p>			
<p><b>สรุปการช่วยกู้ชีพเบื้องต้น</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Universal precaution</li> <li>2. ประเมินความรู้สึกตัว</li> <li>3. เรียกร้องความช่วยเหลือในหอผู้ป่วย พยาบาล โทร. 63000 activate CPR team /นอก รพ. โทร1669</li> <li>4. C: ประเมินชีพจรตำแหน่ง carotid 10 นาที</li> <li>5. จัดท่านอนราบพื้นแข็ง/ ใช้ไม้กระดานรองหลังผู้ป่วยก่อนการนวดหัวใจ</li> <li>6. นวดหัวใจ กึ่งกลางของกระดูก sternum 100-120 ครั้ง/นาที ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว</li> <li>7. A: จัดทางเดินหายใจให้โล่ง ตรง เปิดทางเดินหายใจด้วยวิธี head tilt, chin lift/ Jaw thrust</li> <li>8. B: ช่วยหายใจ 10-12 ครั้งต่อนาที (2 ครั้ง ใช้เวลา 1 วินาทีต่อครั้ง)</li> <li>9. ประเมินชีพจร หลังช่วยกดหน้าอก: ช่วยหายใจ 30:2 จำนวน 5 รอบ หรือ 2 นาที ถ้าไม่มีชีพจรให้ทำ BLS ต่อและประเมินทุก5 รอบ หรือ 2 นาที</li> </ol>	<p>ผู้นิเทศและผู้รับการนิเทศ สรุปผลร่วมกัน และฝึกปฏิบัติ</p>	<p>ผู้รับการนิเทศตอบได้ และปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการนิเทศ	เกณฑ์การประเมินผล	การประเมินผล
	(ควรสลับเปลี่ยนคนที่ช่วยกดหน้าอก)  10. D: เตรียม AED หรือ Defibrillator เพื่อประเมิน EKG หากเป็น VF pVT ให้ defibrillation biphasic เลือกพลังงาน 120-200J/ครั้ง			
	การประเมินผล	สังเกต ถาม/ตอบ	ฝึกปฏิบัติได้ แลกเปลี่ยนความรู้และ ความคิดเห็นได้ถูกต้อง	

จุดเด่นของผู้รับการนิเทศ .....

โอกาสพัฒนาของผู้รับการนิเทศ .....

ลงชื่อผู้รับการนิเทศ ..... วันที่..... เวลา .....

ลงชื่อผู้นิเทศ ..... วันที่..... เวลา .....

### เอกสารอ้างอิง

Adult Basic Life Support and Cardiopulmonary Resuscitation Quality AHA 2015, Tintinalli ed8th

[https://eccguidelines.heart.org/wp-content/uploads/2018/10/2018-Focused-Updates-Highlights\\_TH.pdf](https://eccguidelines.heart.org/wp-content/uploads/2018/10/2018-Focused-Updates-Highlights_TH.pdf)

<https://www.honestdocs.co/10-ways-to-save-lives-using-cpr>